

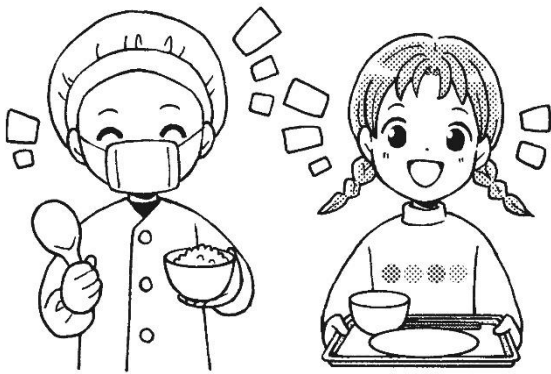
給食だより 1月

令和6年1月
さいたま市立宮原小学校
栄養士 松川 英子



寒暖差で体調をくずしやすい季節です。寒さの中でも、子どもたちが外で元気に遊んでいる姿を見るとうれしくなります。給食では、季節の野菜をたくさん使い、体の温まる汁物や煮物などを多くとりいれています。しっかり食べて、感染症に負けない元気な体を作りましょう。

1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

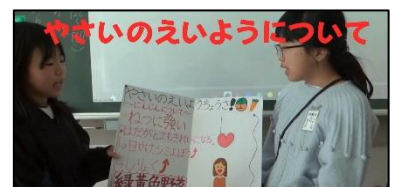
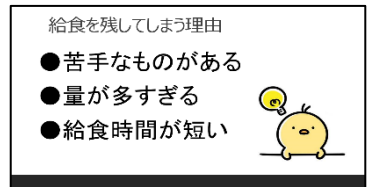
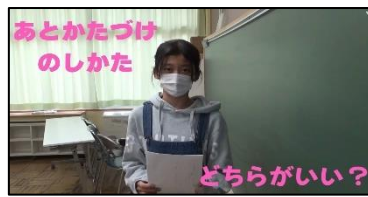
学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

宮原小の給食週間

みやはらしょう きゅうしょくしゅうかん

1月22日～26日は、宮原小学校の給食週間です。給食委員会の児童の活動として、給食集会の時間に、宮原小の給食の残菜や食品ロスについて知ってもらい、残菜を減らす工夫を紹介し、給食時には牛乳や野菜の栄養、給食の後片付けについてのクイズなどを放送します。



給食では、給食の始まった頃の献立として、自分でおにぎりを作ってみます。今は食べる事が少なくなった「クジラの竜田揚げ」も登場します。埼玉県産のブルーベリーのソースをかけたミルクプリンも子どもたちも楽しみにしています。毎日、当たり前のように食べている給食ですが、たくさんの人が関わり、たくさんの命をいただいていることを感じながら、食について考える機会になって欲しいと思います。



きゅうしょくひょうご
給食標語

◎ 給食週間にちなんで子どもたち一人ひとりが給食標語を考えました。各学年で選ばれた代表作品です。



★さいたま市の給食標語コンクールの最優秀賞に選ばれました。

ノロウイルスによる
食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多く発生します。手指や食品などを介して口に入ることによって感染し



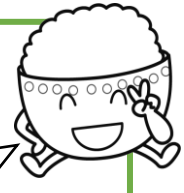
人の腸管の中で増殖して嘔吐や下痢、腹痛などを引き起こします。予防するには、石けんでよく手を洗い、食品は中までしっかり火を通すことが大切です。

炒めビーフン

| | |
|------------|------|
| ビーフン | 120g |
| 豚肉(小間) | 60g |
| サラダ油 | 4g |
| いか | 60g |
| キャベツ(短冊切り) | 120g |
| にんじん(短冊切り) | 40g |
| もやし | 40g |
| きくらげ | 3g |
| 小松菜(2cm切り) | 40g |
| しょうゆ | 18g |
| 砂糖 | 3g |
| 食塩 | 2g |
| こしょう | 少々 |
| 中華だし | 2.5g |
| ごま油 | 4g |

【4人分】
【作り方】

給食でも人気の献立です。えびが入ると、さらに旨味と彩りがよくなります。



- ① ビーフンは水に20分くらいつけて戻し、水気を切っておきます。
- ② 油を熱し、豚肉といかを炒めます。
- ③ にんじん、キャベツ、もやし、もどしたきくらげ、小松菜を加えて炒めます。
- ④ 調味料を加えます。
- ⑤ ビーフンを加えて炒め、味をなじませます。
- ⑥ ごま油を加えて、仕上げます。